

オアシスアディクションセミナー 基礎講座

本講座はAA（Alcoholics Anonymous）とは直接の関係はありません。
AA文献を参考に独自解説したものです。

有限会社アオキソーシャルワーカーオフィス
青木康壽

基本テキスト

ビッグブック

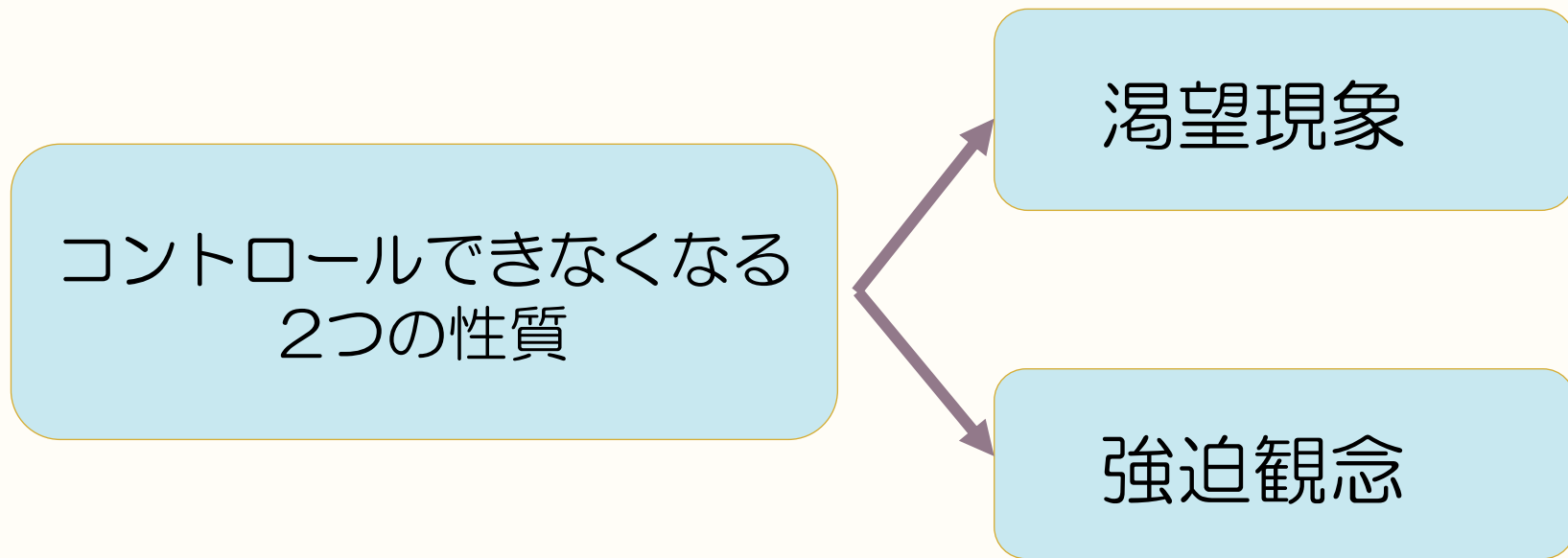


12&12



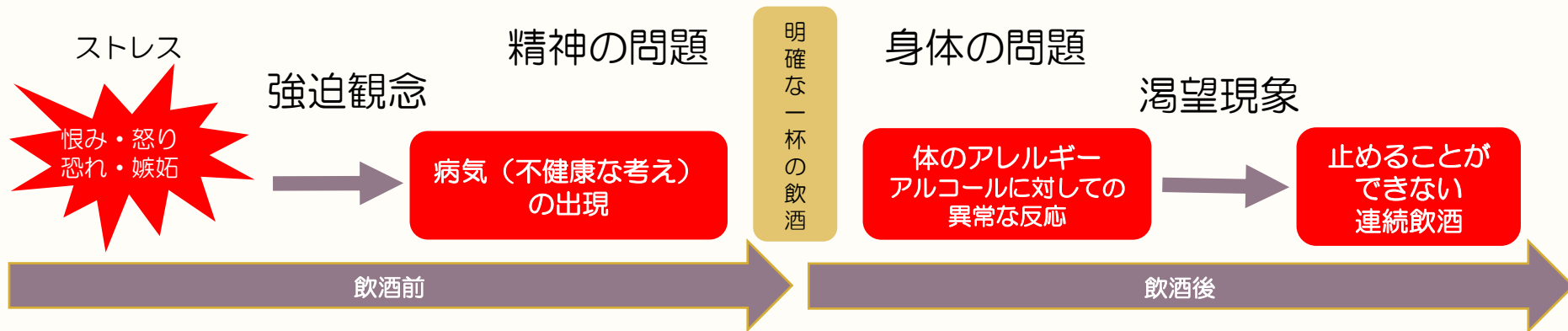
AA、ビッグブック、12ステップは
アルコールクス・アノニマスの文献を
参考に解説しています。

アルコールに対して無力(シルクワース博士の発見)

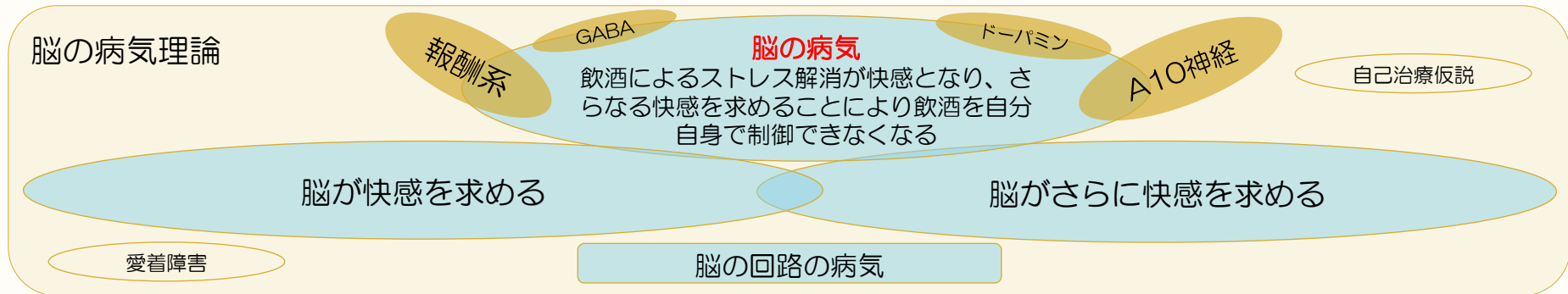


シルクワース理論

アルコールリズム変遷



脳の病気理論



アレルギー反応としての渴望現象(アレルギーモデル)

エタノール
(アレルゲン)



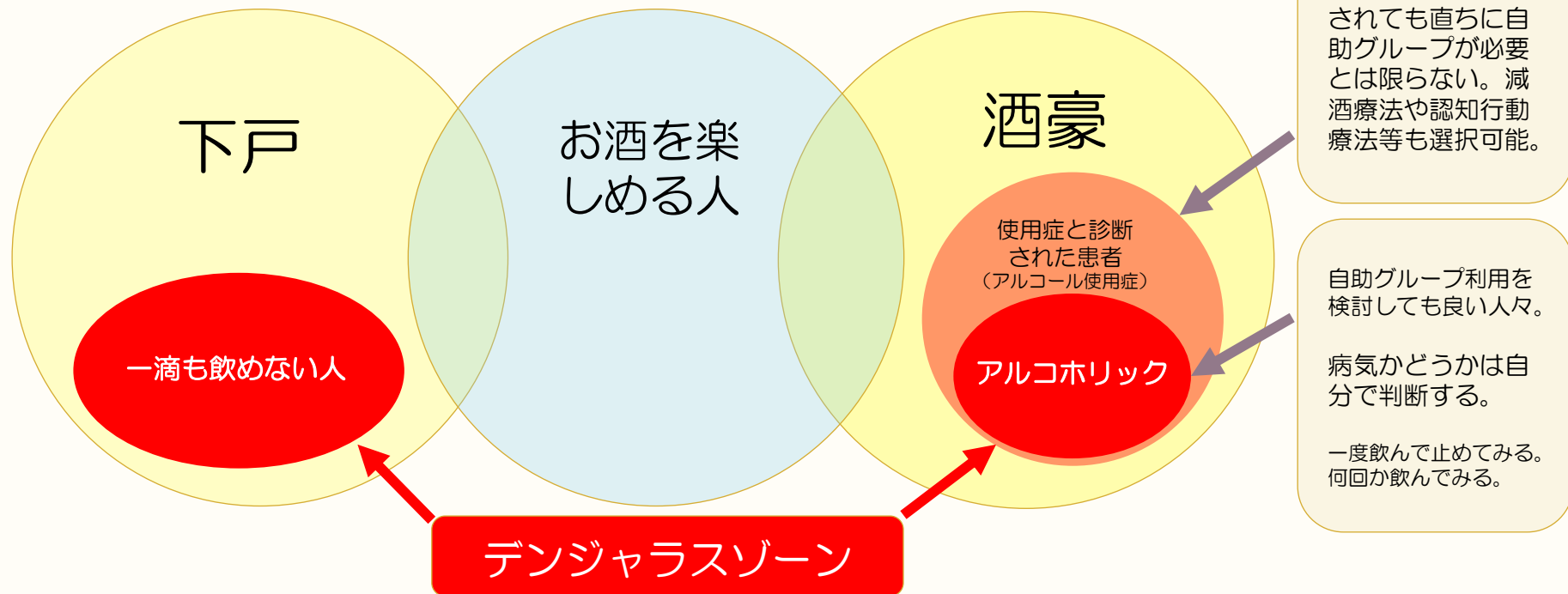
渴望現象
(アレルギー反応)

治すことが
できない！

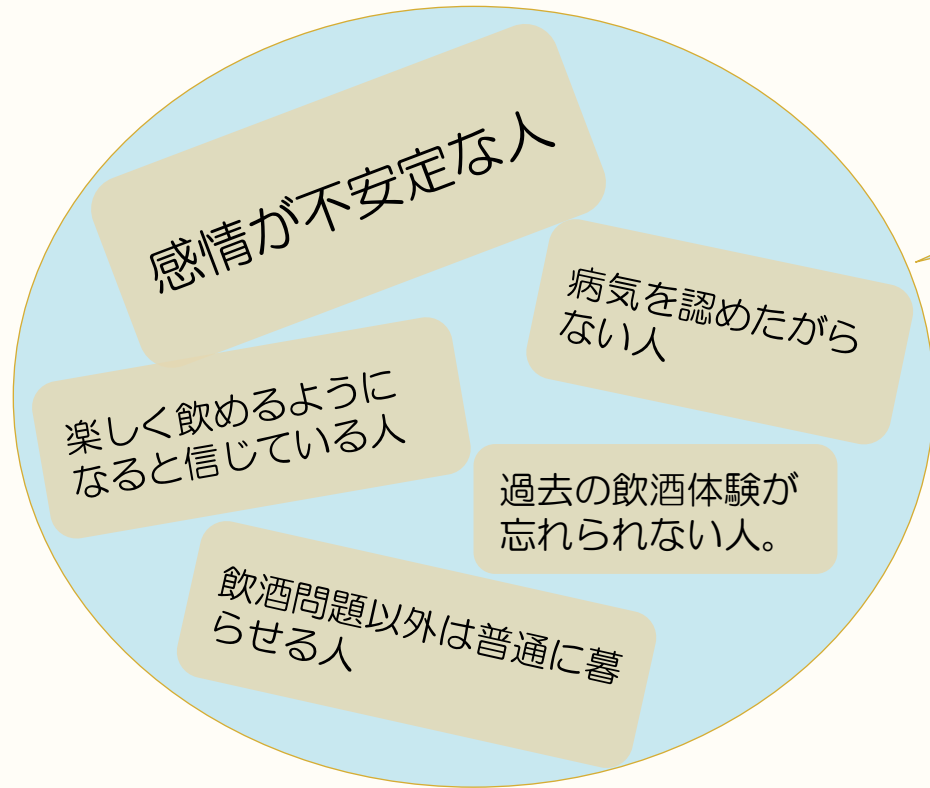
1杯飲むと必ず2杯目を飲みたいくなり、2杯飲むと必ず3杯目を飲みたいくなり、最後はぐでんぐでんになる。1～2杯のほろ酔い加減でお酒を楽しむことができない。

体の異常な反応（連続飲酒）

エタノールに対する体の反応(アレルギー体質)



共通する問題～アルコールিকの分類と共通項～



ひとつ
共通する問題
がある。

共通

飲み始めたら
渴望現象が起きる

強迫観念(魔が差したような飲酒欲求)

飲んでいない時のアルコールの特徴

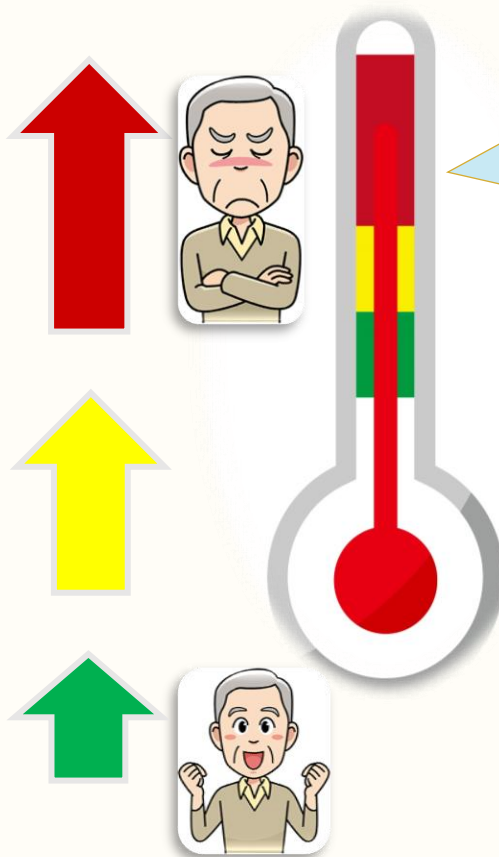
落ち着きがない

イライラが強い

不機嫌

イライラ
落ち着きがない
不機嫌

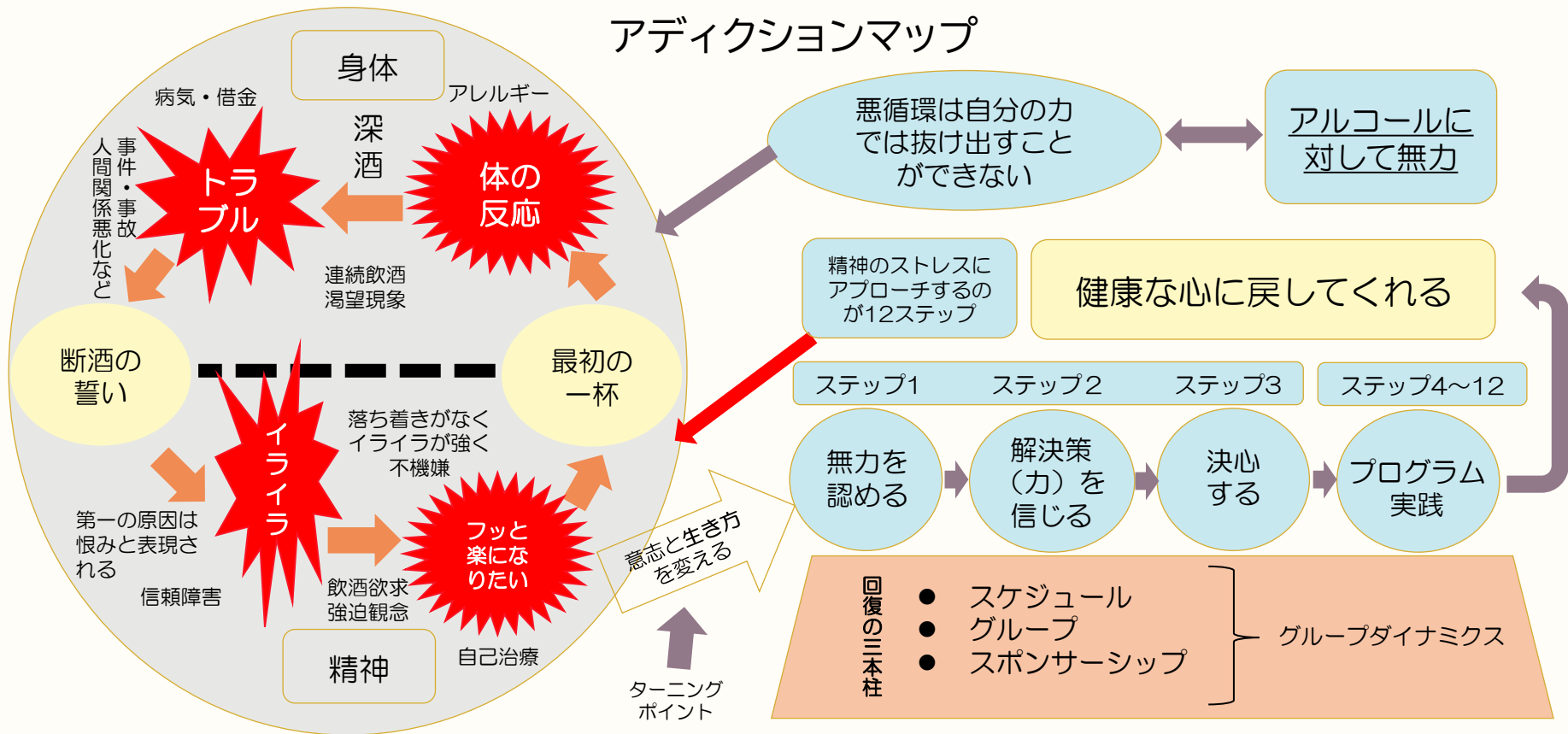
イライラ・上昇



病気
(不健康な考え)
の出現
(魔が差す)

飲んでフッと楽になりたい

アディクションマップ



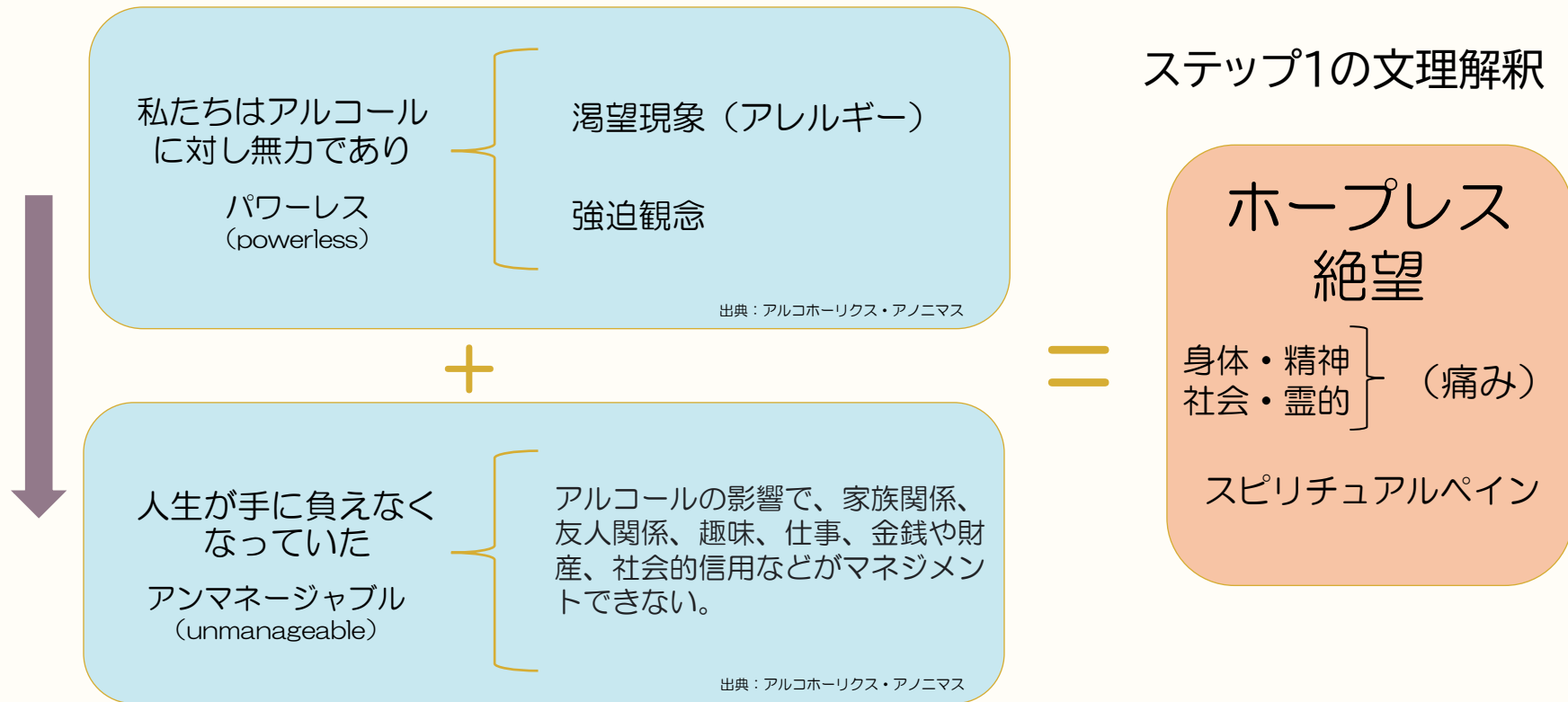
人生が手に負えなくなっていた

私たちはアルコールに対し無力であり、
人生が手に負えなくなっていたことを認めた。

(そのために)
(それが原因で)

出典：アルコールリクス・アノニマス

アルコール依存症が原因で、
生活に問題が起きていることを認めた。

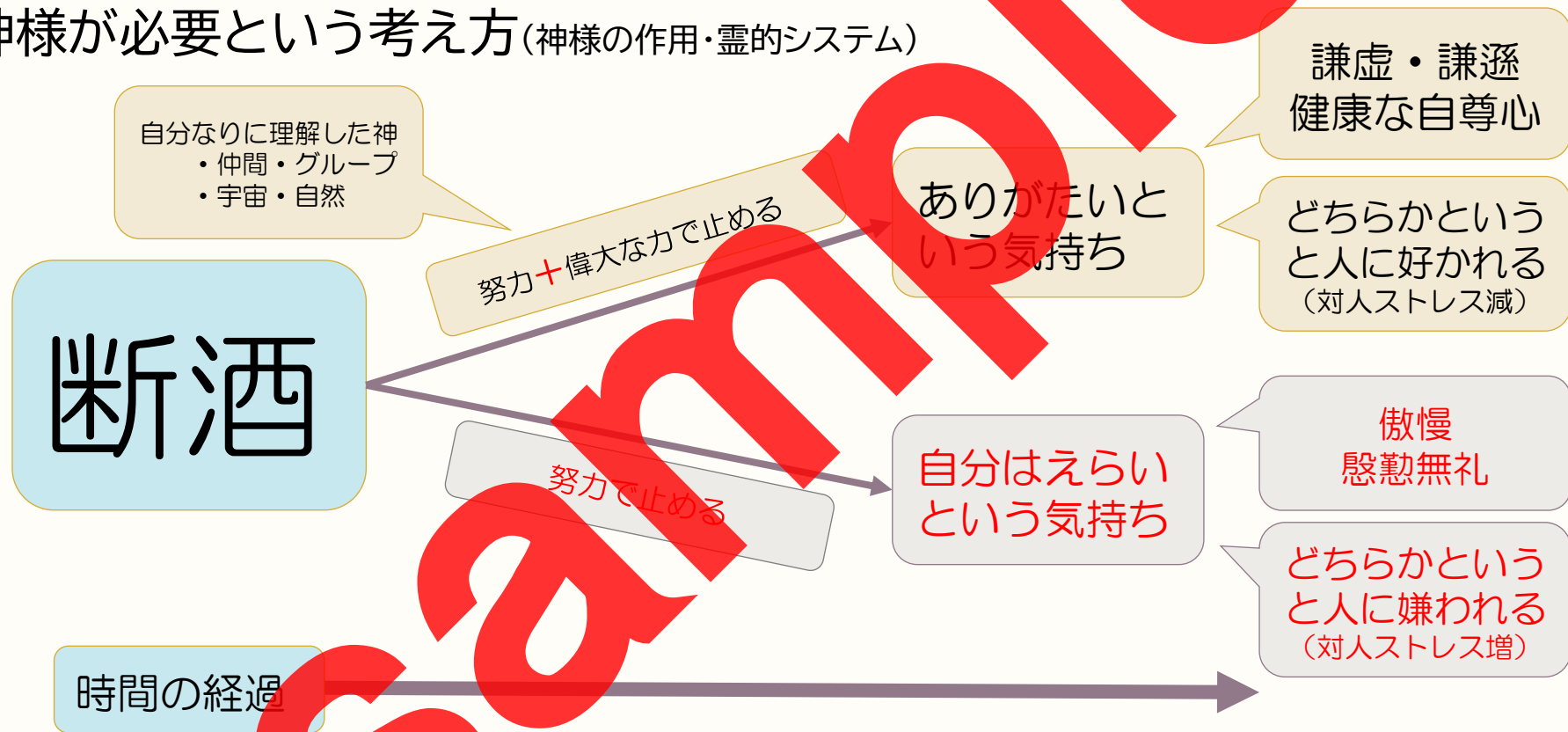


12 STEP overview



スケジュール グループ スポンサーシップ

神様が必要という考え方(神様の作用・霊的システム)



自分を越えた大きな力



無神論

報酬系の再調律

共感とつながりによって、報酬系が自然に安定する。
「飲まない方が心地よい」と脳が学び直す場をつくる。

セロトニン
オキシトシン
ドーパミン

ミーティング
フェローシップ



12ステッププログラム

グループダイナミクス

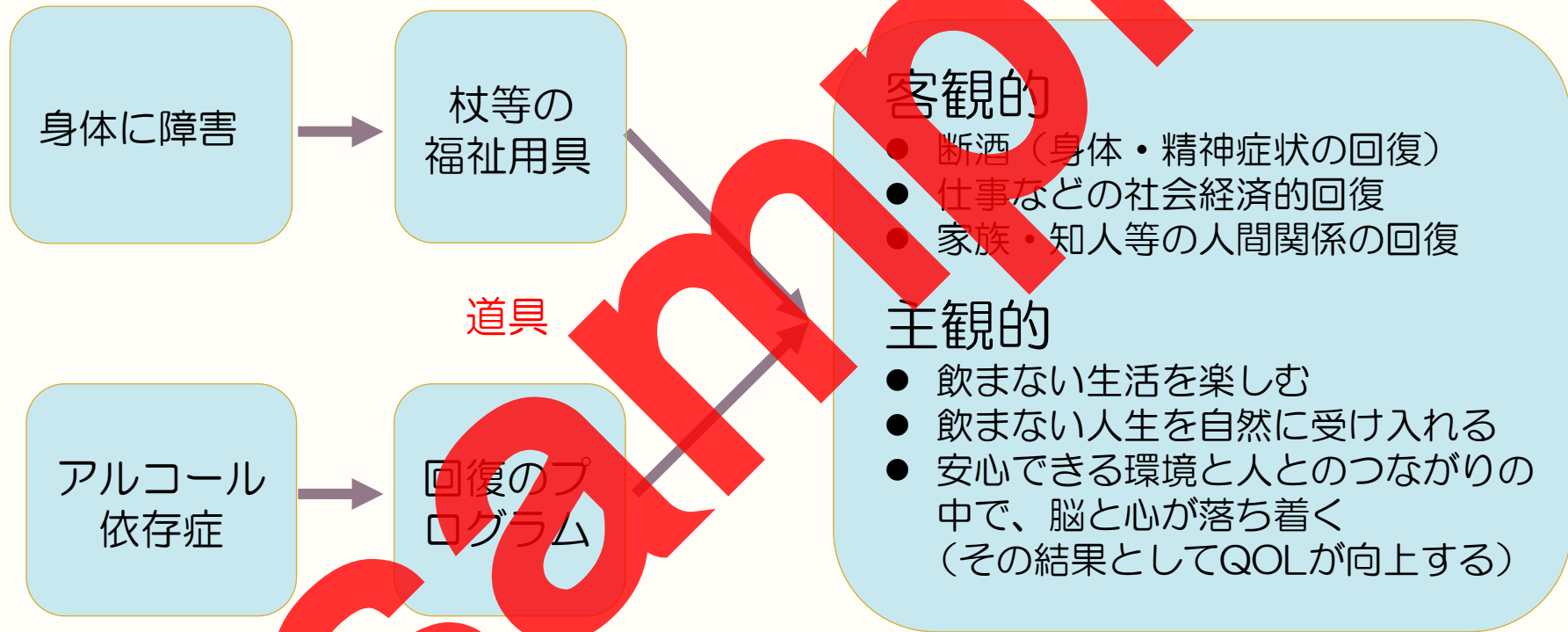
感情の交流

気が合う・波長が合う



自然回復力
レジリエンス

霊的な道具論(GOOD GEAR, GOOD LIFE)



～回復とは何か？～

12ステップに取り組むことによって得られる霊的变化
（人格の変化・人情味のある性格に変わる）

プログラムのコツ (現実的・具体的なGold Standard)

- 週間スケジュールを持つ
- ホームグループを持つ
- スポンサーシップを持つ

三位一体リズム回復法

- 生活リズム調整
- AAリズム調整
- ストレスコントロール

最初の1年が最重要

オアシスアディクションセミナーに
相談して下さい

週間スケジュール

- 毎週決められたミーティング会場に、定期的にリズムよく参加する
- 自分の考え方やその日の気分で会場の変更を行わない
- 嫌な仲間や考えの違う仲間に出会うこともある
- 習慣化される（生き方を変える→ライフスタイルを変える）

ホームグループ

- 自分のホームグループを持ち、力量にあった役割をこなしていく（テイカーから計画的ギバーへ）
- 所属意識が強くなる（ゲスト感覚からホスト感覚へ）
- セーフ・ベース（安全基地）になる

スポンサーシップ

- ステップを一人で実践していくのは非常に困難
- ステップ4.5に進んでいけなくなる可能性が高い
- スポンサーシップの本質は回復のプログラムについての
ガイド（コーチ・メンター・アドバイザー）であり
そしてスポンサー自身の回復と成長に役立つ

棚卸の方法

①自分自身の棚卸を行い

感情の自分史
を記述する

- 恨み・怒り
- 恐れ
- 性的振る舞い
- その他

②それを表に作った

最終的に表にまとめて
見える化する

論理療法
ABC方式

12ステップ
標準様式

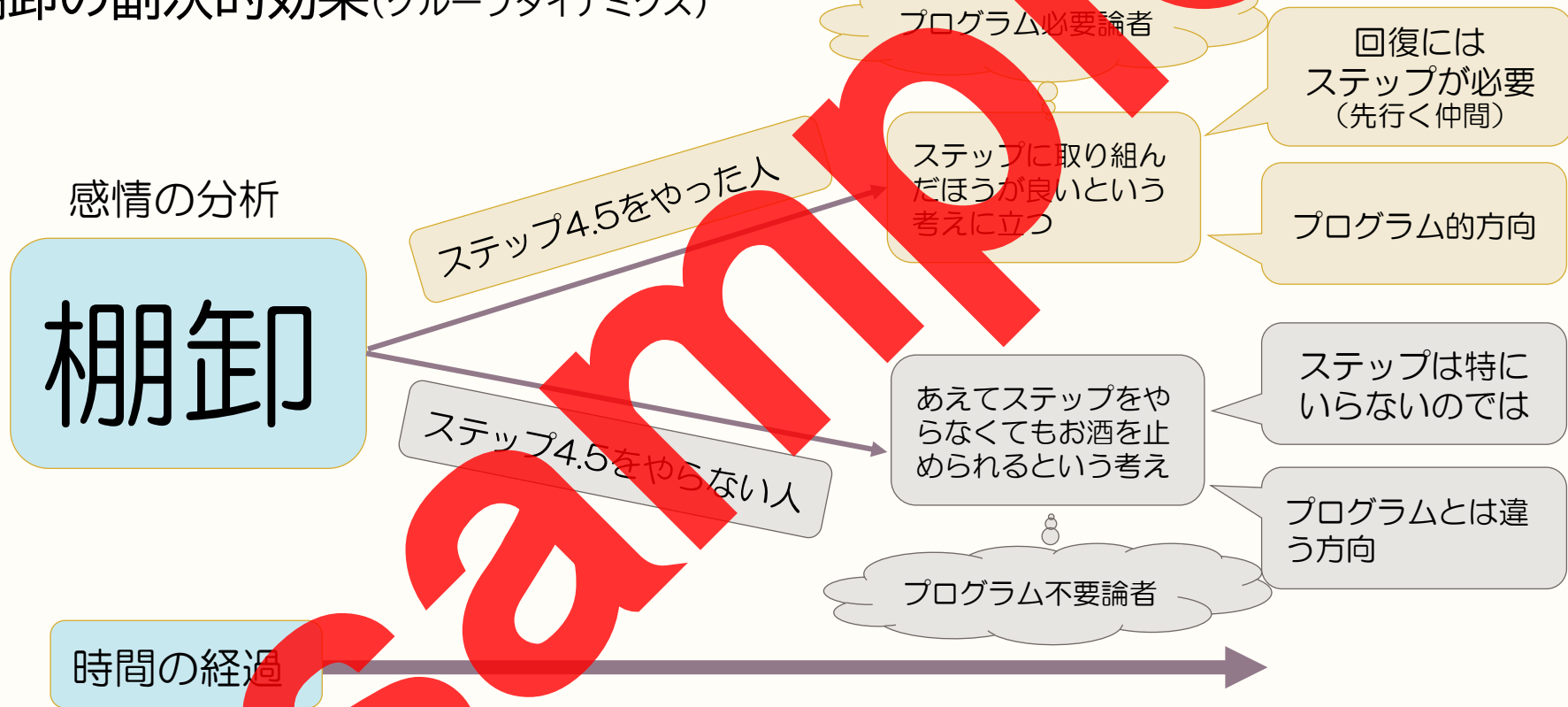
オアシス
おすすめ！

論理療学会認定
REBT心理士
(論理療法士)

振返りを頼むのに適切な人

- 秘密を守れる人
- 内容を理解している人
- 否定しない人
- 止めようとならない人

棚卸の副次的効果(グループダイナミクス)



事例

【事例】

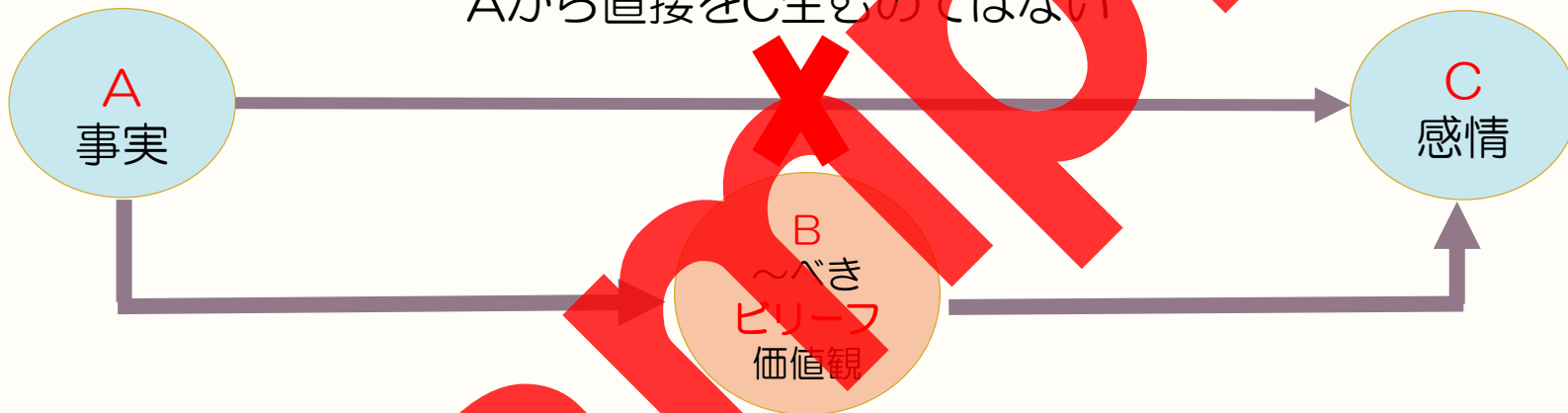
AAに初めて参加したFさんが、お酒以外の話をした際、10年以上経験のあるAさんが「アルコールの問題だけを話そう」と強く注意した。その結果、FさんはAAに来なくなった。

Aさんはこの出来事を振り返り、ステップ4・5の棚卸した。



論理療法・ラショナル・エモーティブ・ビヘイビア・セラピー(ABC理論)

Aから直接をC生むのではない

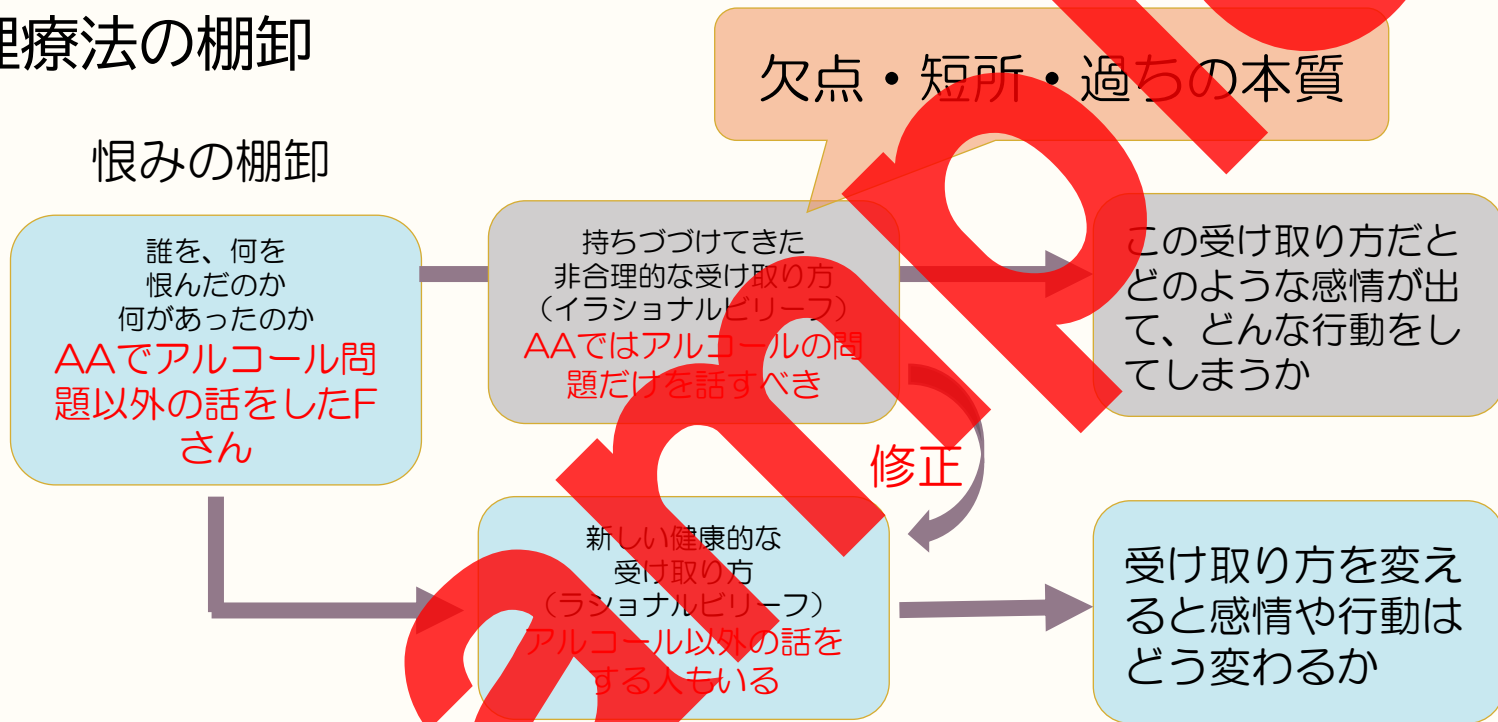


ビリーフチェックのコツ

- 事実を受け取った時どんな感情が起きたか。(怒り・恐れ・恥ずかしい)
- どんな価値観(ビリーフ)で受け取ったか。
- 人生に有意義な受け取り方はあるだろうか。

論理療法の棚卸

恨みの棚卸



棚卸表(ABC理論方式)

恨んだ 恐れた 性的ふるまい その他 (誰・なに)	何があったか	どう感じたか 感情の温度計	傷つけられた 不健康な イラショナル ビリーフ	ビリーフ チェンジ
人名・制度等	A	C	B	健康的な ビリーフ
Fさん	アルコール以外 の話をした	怒り 90%⇒30%	アルコールだけ の話をすべき	アルコール以外の話 をしても良い

この工程を労を惜しまず

自分の側の掃除

棚卸
4.5

棚卸表を作り、自分の欠点を認める。

欠点
6.7

欠点を神に取り除いてもらう準備をする。

埋合せ
8.9

棚卸で明らかになった自分の欠点によって傷つけた人のリストを作成。

埋合せチェックリスト(自分の側の掃除)

相手方_____

☐ すぐにできる

☐ 後でならできる

☐ できない

- 怒り・恨みの感情を持っていたことを打ち明ける。
- 言い争いはしない。
- 過去を清算しお酒の問題を解決したいと話す。
- 自分の側の掃除をする。
- 自分の欠点だけを話す。

誠意は相手に伝わるだろう

傷つけた人の表 (埋合せチェックリスト)

傷つけた人の表

傷つけた人	チェック項目	埋合せの具体的な方法	できないとしたらその理由
	☐ すぐにできる ☐ 後でならできる ☐ できない		

日々の棚卸し(日々の掃除)

相手方_____

☐

わがまま

このような気持ち
が少しでも出たら

☐

不正直

☐

恨み

☐

恐れ

- 神に祈る。
- 人を傷つけてしまったときは、なるべく早く埋合せをする。
- 苦しんでいる人のことに考えを向ける。
- 愛と寛大な気持ちを他人に向けることは、自分との約束である。

もう一つの約束

アルコールとは戦わない。

なぜなら、問題だった飲酒欲求が消えたからだ。

祈りと黙想

夜

朝

決断で困ったとき

気持ちが揺れたとき

- 祈り
- 黙想

落ち着くために
スピリチュアル・ケア

スピリチュアル・ケアとは
飲まないで生きる意味を見つけ、穏やかな心
を取り戻せるようにする支援

メッセージ(人の役に立つ)

お酒をやめたがっている

回復初期

再度面会するき

家族と離れて暮らしている

メッセージ

人は対話や実践などの関与を伴うほど記憶と行動が定着しやすい。

そのため再飲酒のリスク低下には仲間との関わりが有効であり、特に苦しんでいる仲間への手助けは回復をより強固にする

有限会社アオキソーシャルワーカーオフィス「オアシス」市役所前オフィス

平成16年1月15日創業

群馬県藤岡市中栗須92-1 ノースリッチ1F・2F

日本社会福祉士会認証独立型社会福祉士事務所

